Difficulty
Einfach
Duration
10 min
Serving
8 Spieße

Fruchtspieße mit Schoko-Sirup

Wie wäre es mit einer süßen Nachspeise? Ein paar Weintrauben, eine Banane, frische Erdbeeren und dazu eine herzhafte Soße aus Schokolade.

Ingredients

- 80 g Erdbeeren
- 40 g blaue Weintraube
- 40 g blaue Weintraube
- 100 g Banane
- 1 EL Zitronensaft
- 160 ml Schokoladensoße

Copy ingredients

Preparation

1. Obst schneiden

   5min

   Erdbeeren und Weintrauben putzen und waschen. Die Banane schälen, in 8 Stücke schneiden und mit Zitronensaft bepinseln.

2. Obst aufspießen

   4min

   Jeweils ein Stück Banane, eine Erdbeere sowie eine dunkle und eine helle Traube auf Spieße stecken.

3. Mit Schokoladensauce verzieren und servieren

   1min

   Die Spieße auf Tellern anrichten und vor dem servieren mit Schokoladensoße garnieren.

Tips

Rezept-Tipp

Die Spieße vor dem Servieren mit gehackten Mandeln oder Knister-Brause bestreuen. Die Früchte können beliebig nach geschmacklichen Vorlieben oder Saison variiert werden.

Nutritional information

Energie	39.5 kcal
Fett	0.9 g
Gesättigte Fette	0.5 g
Kohlenhydrate	6.6 g
Zucker	5.8 g
Ballaststoff	0.7 g
Protein	1 g
Natrium	8.3 mg

Alle Angaben pro Portion